

Et frirum for nærvær og fordybelse

Landets folkebiblioteker leverer et tillidsfuldt frirum for fordybelse og nærvær som modsvar til det stigende medieforbrug, men det kræver både økonomiske prioriteringer og en udvidelse af samtalen om bibliotekets rolle i samfundet at styrke den position.

Kronik

CHRISTIAN LAURSEN
Centralbibliotekschef, Roskilde Centralbibliotek

Hvornår har du sidst givet dig tid til reelt at fordybe dig i noget? Synke helt ned i en bog, et stykke musik eller være til stede med dine egne tanker? Hvis det er et stykke tid siden, er du ikke alene. For mange af os føles hverdagen som et hektisk maratonløb, og kampen om vores opmærksomhed raser derudaf og udfordrer vores evne til at fordybe os og være ordentligt til stede i vores eget liv.

Både privat og arbejdsmæssigt møder vi krav om konstant tilgængelighed, ofte på samme tid: En sms tikker ind på din mobil, og din partner forventer et svar angående middagsaftalen i aften, du skal svare i forældregruppens tråd på skolernes kommunikationsplatform, AULA, din teenager skriver i Messenger, og arbejds-mailen flyder over med information, som du måske, måske ikke skal forholde dig til, inden dit næste møde starter om lidt.

Samtidig sender Facebook dig notifikationer om, at nogen har kommenteret dit opslag med fotos af børnene, og Instagram lokker med et tiltrængt dopamintilskud til din næste kærkomne overspringshandling.

Alting foregår simultant, og arbejde og privatliv flyder sammen. Ifølge DR Medieforskning bruger borgerne i Danmark i gennemsnit syv timer dagligt på medier. Vi er altid "på" og tilgængelige. Techgiganterne frister os i døgn drift med notifikationer gennem telefonen - der efterhånden er blevet en fysisk forlængelse af vores krop - og de ved præcis, hvad de gør, med nogle af verdens fremmeste adfærdsforskere bag algoritmerne. Opmærksomheds-økonomien er rykket helt ind i soveværelset, hvor Netflix truer vores sexliv.

For mennesker i alle aldre er evnen til fordybelse og nærvær væsentlig, og manglen på samme har konsekvenser. Den amerikanske professor i neurovidenskab Andrew Huberman har forsket i, hvordan hjernen er i stand til at lære nye ting. Hans arbejde viser, at hjernen er udviklet til at skabe »faste forbindelser« (altså læring) tidligt i livet, mens det bliver mere krævede at skabe nye »faste forbindelser« senere hen.

Det er dog muligt for vores hjerne gennem hele livet at lære noget nyt, men det kræver, at vi er i stand til at fokusere vores opmærksomhed. Med andre ord: Evnen til fordybelse og tilstedeværelse er en nøgle til læring. Huberman advarer derfor mod, at vi bruger for store mængder af vores mentale opmærksomhed på passi-

ve input - eksempelvis Youtube-videoer, sociale medier, nyheds-sider og andre medier, som vi lader øjnene glide hen over i dovent mental vidvinkel. Vi skal træne og vedligeholde vores evne til fordybelse - ellers får vi svarere ved at lære noget nyt.

Manglende fordybelse og nærvær påvirker ikke kun vores læringskapacitet. Den yngre generation bombarderes med "Just do it"-påbud fra reklameindustrien og plaget af fornemmelsen af aldrig helt at slå til.

Forfatter Christian Hjortkjær sætter fokus på dette i bogen "Utilstrækkelig - hvorfor den nye moral gør de unge psykisk syge"; en hel generation er vokset op med de sociale mediers glansbilleder, hvor virkeligheden forvrænges gennem et perfektionsfilter, og den enkelte hurtigt kan føle sig utilstrækkelig. Det kan være svært at navigere i, når både omgangsreds, familie og arbejdsgiver forventer, at man "er på" - og det er svært ikke at blive afhængig, når man først er logget ind.

Konsekvensen for mange unge såvel som ældre er ofte stress og mental mistrivsel og en søgen efter noget, der kan besvare vores uopfyldte behov for nærvær, tilstrækkelighed og fordybelse.

Ansvar for at slukke telefonen og være til stede er vores eget, men mange har behov for at søge

nye rum og holdepunkter for at knække vanen. Midt i det opmærksomhedskrævende og impulsstyrte samfund ligger landets folkebiblioteker som mangfoldige oaser, der indbyder til fordybelse og samvær uden kommercielt formål eller økonomiske barrierer for brug.

Spørger man borgerne selv, lyder svaret, at de oplever bibliotekerne som et frirum i en travl hverdag. Blot det at være til stede i et fysisk biblioteksrum bidrager til oplevelsen af at tage en pause, hvor man

butikken som muligt, så en ny kunde kan køre plastickortet igenem. Biblioteket indbyder til langsom tid; tid til at læse og tid til at være til stede.

Personalet hjælper dig med at søge viden om det, du er nysgerrig på, og du møder mennesker med noget på hjertet, og som tilbyder en vej ud af algoritmeres ekkokamre. I skolen lærer børn at læse, men på biblioteket finder de glæden ved at læse og fællesskabet ved at dele det med andre.

Folkebiblioteket er landets mest benyttede kulturinstitution målt i besøgstal, men undersøgelsen går et spadestik dybere og udfolder den værdi, som tidligere har savnet et validt empirisk grundlag - nemlig folkebibliotekets enorme betydning og potentiale som et performativt, demokratisk rum, hvor selve det, at vi er sammen på tværs af alle samfundslag og deles om tingene i et ikkekommercielt fællesskab, skaber mening og tilhørsforhold til samfundet, ja, måske endda udgør limen mellem alle borgere i Danmark.

Som en 18-årig kvindelig respondent udtrykker i undersøgelsen: »Der er mange forskellige mennesker, der er fælles om stedet. Man deles om bøgerne. Det samler et samfund.«

Undersøgelsen sætter mennesker i centrum for debatten om folkebibliotekets betydning for at af-dække den værdi og effekt, vi ikke kan se i regnearket. Og resultatet og tilgangen er relevant, når vi sætter fokus på vores faldende evne til fordybelse og nærvær: Folkebiblioteket er for borgerne et frirum, der giver mulighed for en tiltrængt pause, hvor man tager tid til sig selv og hinanden og oplever fordybelse og nærvær.

For nogle handler det om ro og koncentration, mens det for andre handler om at være sammen - med børnene, studiekammeraterne eller de andre avislæsere. Folkebiblioteket er ikke et mål i sig selv, men en katalysator ind i nogle af vores samfundsmæssige udfordringer og muligheder, og det er i den kontekst, vi skal drøfte dets rolle og opgave.

Vi har behov for at sætte borgerne i centrum af debatten om folkebibliotekets betydning i det danske samfund og starte en mere nuanceret samtale om, hvordan vi fortsat udvikler og værner om den demokratiske værdifulde sociale infrastruktur, som folkebibliotekerne udgør for tusindvis af borgere i Danmark hver eneste dag. Og vi skal bakke den samtale og de ambitioner op med bæredygtige prioriteringer af bibliotekernes kommunale driftsbudgetter, så der sikres personale, kompetencer og rammer til at føre dem ud i livet. Vores folkelige bibliotek er en investering - ikke en udgift.

